

Newsletter
ASZ-Westend
06/2020

Liebe ASZ-Besucher*innen,

seit fast 4 Monaten ist das ASZ geschlossen. Sicher fragen Sie sich, was in dieser Zeit im ASZ alles passiert ist. Mit diesem Newsletter möchten wir Sie über den aktuellen Stand informieren und Ihnen einen Ausblick auf die nächsten Wochen und Monate geben.

Wir sind für Sie telefonisch erreichbar.

Auch in dieser besonderen Zeit, stehen wir für telefonische Beratungen zur Verfügung. Sie benötigen eine Einkaufshilfe, haben Fragen zu Versorgungsangeboten wie z.B. Essen auf Rädern, benötigen Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten oder möchten einfach nur durchklingen und sich kurz unterhalten. Wir freuen uns über Ihren Anruf und haben ein offenes Ohr für Sie!

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Donnerstag, 8.30 bis 17.00 Uhr

Freitag, 8.30 bis 14.00 Uhr

089 / 54 03 08 2 0



Das Team des ASZ Westend wächst

Wir freuen uns Ihnen unsere neuen Kolleg*innen vorstellen zu können. Herr Fernando Straker ist seit dem 1. April als Hauswirtschaftskraft im ASZ Westend angestellt. Bereits seit dem 1. März ist unsere Kollegin Frau Jasmin Hesse als Sozialpädagogin im Team des ASZ. Seit dem 15. Mai verstärkt Herr Aziz Atasever das Team als neue Verwaltungskraft. Frau Hesse, Herr Atasever und Herr Straker freuen sich darauf Sie wiederzusehen und kennenzulernen.

Was gibt es Neues und wie geht es weiter?

Das Westend hält zusammen, das hat sich auch in den letzten Wochen gezeigt. Egal ob die Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern im Viertel, die vielen neuen Ehrenamtlichen, die Versorgungsgänge durchführen, Osterkarten geschrieben haben, Masken nähen und Hunde Gassi führen, es gibt viel positives aus den letzten Wochen zu berichten. Hierfür sagen wir DANKESCHÖN!



Aufgrund der anhaltenden Beschränkungen durch die Bayerische Staatsregierung sind unsere Häuser für den BesucherInnen-Verkehr geschlossen. Die ASZ MitarbeiterInnen, die LH München und der Caritas Verband arbeiten mit viel Engagement an den Konzepten zur Wiedereröffnung unserer Häuser. Ihre Sicherheit und Gesundheit ist bei allen Überlegungen das Wichtigste. Daher können wir derzeit noch nicht genau sagen, ab wann wir wieder für Sie geöffnet haben. Eine schrittweise Öffnung für Veranstaltungen, Kurse und den sozialen Mittagstisch wird aber absehbarer. Wir bitten Sie daher, sich telefonisch und auf unseren Webseiten tagesaktuell über den Stand im ASZ zu informieren.

Bis wir Sie wieder im ASZ begrüßen können, haben wir uns etwas Besonderes für Sie überlegt. Für die grauen Zellen gibt es ein ASZ Kreuzworträtsel. Sie haben das Lösungswort errätselt, dann Rufen Sie uns an und teilen es uns mit. Eine kleine ASZ-Überraschung erwartet Sie mit der richtigen Lösung, wenn wir wieder geöffnet haben.

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

rötlich braune Farbe	↕	Kfz-Z. von Landau in der Pfalz	Film (1991) mit John Goodman (2 W.)	↕	Ruinenstadt bei Teheran	etwas aus dem ... schütteln	↕	engl. für: Verspätung	↕	Abk. für: die Deutsche Bundespost	Koralleninsel vor Mosambik
brit. Komponist, Edward ... 1857-1934	↔					Nobelpreis Frieden 2003, Schirin ...	↔				
Initialen v. Musiker/in ... Domingo (*1941)	↔	○ 8	engl. für: das Heck	↔			○ 5	Abk. für: Tennis Borussia Berlin	↔		
ital. Dingt, ... Luisi (*1959)		Gegenteil von netto	Abk. für: Technischer Inspektor			Echse in Amerika		Abk. für: Emergency Power Off	↔		
	↔				Abk. für Ladeeinheit			Farbe des Gesichts		Kfz-Z. von Remscheid	engl. für: neu
liebevoll, süß, niedlich	Kfz-Z. von Neuss		Abk. für: Freie Universität		die nächsten Angehörigen						
			○ 4			etwas in die ... schreiben					
Behälter für Schreibutensilien					antike Stadt am Tigris (Bagdad)					Abk. für Außenbogenweiche	
oberer Bereich im Kirchturm	Abk. für: Least Cost Router		Abk. für: Computer Aided Engineering		lat. Buchstabe für das sch		Abk. für: Senior		Abk. für: United States of America		Abk. für: Elektrischer Fensterheber
								○ 7			
sich mit dem Bauch am Boden fortbewegen		Abk.: Inhaber		Abk. für: Cape of Good Hope		Gemeinde der ital. Provinz Lecco		Abk. für: der Südwestfunk			
								engl. Prinzessin, Lady 1961-1997		Abk. für: Verkehrsclub der Schweiz	
Anatomie: das Auge betreffend	deut. Berg in Thüringen		Gerät zum Aufbrühen v. Blättern (2 W.)		Gebirgsstock in Afrika		engl. Frauenanrede (Abk.)		Saft aus Zuckerrüben	○ 1	Initialen Tapperts
engl. für: enthüllen		sehr wichtige Person; Prominenz	○ 6	große Einfahrt				Er ... 30 Jahre alt			
						Initialen v. Politiker/in ... Späth (*1937)		Kfz-Z. von Rastatt		Abk. links oben	das ... ist klüger als die Henne
Buch (1987) von Stephen King				Abk. für: das Aluminium (Element)			amerik. Schausp., Janice ... 1931-2003	○ 3			
ein langer Stiel mit spitzem Ende				○ 9			Berg auf der jap. Insel Hokkaido			○ 2	

Halten Sie sich fit!

Frau Peiroten macht es Ihnen vor. Machen Sie es ihr nach!



Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen):

- 1) Hände seitlich an das Becken stecken
- 2) gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- 3) Richtungswechsel



Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):

- 1) sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- 2) Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- 3) Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- 4) Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen



Mobilisierung der Brustwirbelsäule:

- 1) hüftbreiter, stabiler Stand
- 2) Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken
- 3) Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- 4) im Wechsel in beide Richtungen drehen



Mobilisation der Halswirbelsäule:

- 1) Kopf nach vorn neigen und wiederaufrichten
- 2) Kopf zur Seite neigen und wiederaufrichten
- 3) Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

Wir senden Ihnen herzliche Grüße und freuen uns darauf Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen, das Team des ASZ-Westend

Celine Peiroten, Jasmin Hesse, Ioanna Kligkopoulou, Aziz Atasever, Fernando Straker, Ralf Emmerich & Tobias Bumlat